

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК 37.037

Вікторія Бабій

Формування здорового способу життя студентів вищого навчального закладу засобами фізичної культури й спорту

Запорізький національний університет (м. Запоріжжя)

Постановка наукової проблеми та її значення. На сучасному етапі розвитку суспільства гостро постала проблема зміцнення й збереження здоров'я населення. Особливу тривогу викликає погіршення здоров'я дітей та підлітків [1; 8]. Збереження фізичного й психічного здоров'я молодого покоління – одне з найважливіших завдань нашого суспільства та, насамперед, системи освіти. Утім, здоров'я, як фізичне, так і психічне, залежить від багатьох чинників: соціальних й економічних умов, сімейних стосунків. Значну роль у розв'язанні цього завдання відіграють педагоги й медики. Протягом останніх років навчання й виховання відбувається за дуже складних соціально-економічних, соціально-психологічних та екологічних умов. Стан здоров'я населення, зокрема дітей та підлітків, продовжує погіршуватись.

Пошуки способів зміцнення здоров'я дітей особливо актуальні на цей час, означений постійними стресами, хвилюваннями, негараздами. Дуже важливо дбати про здоров'я на різних етапах життя, адже тільки здорова дитина зможе в майбутньому реалізувати свій таланти [4].

Розв'язання таких завдань потребує перебудови свідомості людини, а відповідно – і мобілізації її життєвих ресурсів, усвідомлення необхідності дотримання здорового способу життя та вироблення особистісної позиції щодо зміцнення стану свого здоров'я впродовж життя [9]. Основні підходи до формування й зміцнення здоров'я дітей і молоді відзначені в Національній програмі «Діти України», відповідно до якої здоров'я особистості розглянуто як інтегрований показник соціального розвитку суспільства, могутній фактор впливу на економічний і культурний потенціали держави [6].

На сьогодні успішне оволодіння вищою освітою можливе лише за умови достатньо високого рівня здоров'я. Тому врахування особливостей способу життя, зокрема фізичної активності й позитивного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності, – важливий елемент організації фізичного виховання студентської молоді. На жаль, останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я населення та молоді зокрема. Формування дбайливого ставлення до власного здоров'я – визначальний чинник у досягненні кар'єрного й життєвого успіху студентської молоді [1; 2; 7].

Аналіз досліджень цієї проблеми. Нова сучасна освіта повинна визначати нове культурологічне та гуманітарне мислення як студентів, так і викладачів вищих навчальних закладів. Студентське життя – це етап становлення людини, пов'язаний із періодом розквіту його фізичних і духовних можливостей, адже в цьому віці відбувається інтенсивна соціалізація особистості та розуміння важливості власного інтелектуального й фізичного розвитку. Сьогодні молоді потрібно оволодіти не тільки інтелектуальними знаннями, а й прикладними навичками, такими як гнучкість та здатність працювати в команді; самостійність й уміння розв'язувати проблеми; витривалість, мобільність, швидкість реакції; культурна та інтелектуальна компетентність. Сприяти формуванню таких здібностей покликана дисципліна «Фізичне виховання», яку включає більшість студентів провідних ВНЗ України та світу у свої індивідуальні плани. Відомо, що загальна культура, рівень розвитку молоді розкриваються в умінні вести здоровий спосіб життя й використовувати свій вільний час з користю. Не можна не погодитися з висловом: «...проблема вільного часу – це одна з найважливіших проблем не тільки навчання, а й інтелектуального виховання, всебічного розвитку». Традиційний об'єкт вивчення в галузі фізичної культури й спорту – постійне

зростання ролі вільного часу в житті суспільства та окремої людини. Саме тому однією з основних соціальних функцій фізичної культури й спорту вважають практичне створення дозвілля, у якому емоційна наповненість та інтелектуальний зміст повинні стати характерними рисами. Проблеми здоров'я й здорового способу життя студентської молоді присвячені роботи таких авторів, як Г. Л. Апанасенко, Е. Г. Булич та І. В. Муравов; проблему формування в студентів здорового способу життя розглядали такі дослідники, як І. І. Заплішний, Ф. С. Сипченко; удосконаленню методів і форм проведення самостійних занять фізичними вправами присвятили свої праці Е. С. Вільчковський, В. М. Платонов, Т. Ю. Круцевич та ін.; основи теорії й практики фізичного виховання відображені в працях таких учених, як М. М. Булатова, О. М. Вацеба, А. С. Куц, А. В. Цьось й ін. Однак аналіз літературних джерел із питань запропонованої теми свідчить про необхідність її подальшого вивчення, систематизації та обґрунтування.

Завдання дослідження – визначити напрями для формування позитивного ставлення до здорового способу життя студентів засобами фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У ВНЗ навчальний процес передбачає не тільки навчання й виховання, а й оздоровлення студентів. Неправильний спосіб життя створює передумови для прояву факторів ризику різноманітних захворювань. До них віднесено гіподинамію, нераціональне харчування, куріння, зловживання алкоголем, психосоціальні стреси тощо. Студенти здебільшого не знають власного функціонального стану після дозованих фізичних навантажень. На підставі проведеного анкетування виявлено, що більшість студентів вільний від навчання час витрачають на роботу за комп'ютером, на виконання домашніх завдань та вивчення фахової літератури. Багато хто не знає, що відповісти на питання щодо власного фізичного розвитку або стану здоров'я й розуміння його покращення засобами фізичної виховання. Розробляючи нові методики, насамперед, потрібно розглядати їх відповідність ознакам, які зберігають психіку та здійснюють їх комплексну оцінку. Ставлячи в центр емоційне, фізичне або соціальне благополуччя студентської молоді, варто проектувати й прогнозувати освітні результати в інтересах студентів, попереджаючи негативні наслідки, які виникають у процесі інтелектуальної, емоційної перевтоми або перевантаження. Саме у ВНЗ потрібно залучати студентів не тільки до занять фізичними вправами й спортом, а й формувати в них здоровий спосіб життя засобами фізичного виховання.

Спортивно-масові, фізкультурно-оздоровчі та спортивно-оздоровчі заходи, що проводяться у ВНЗ, об'єднують студентів. Саме під час таких проєктів слід орієнтувати молодь у напрямі ведення здорового способу життя, вести роз'яснення щодо важливості забезпечення високого рівня здоров'я задля ефективної професійної та громадської діяльності. Усе це є дієвим обґрунтуванням у формуванні культури й здоров'язберігальної поведінки сучасної студентської молоді. Кінцевий результат таких проєктів – їх висвітлення в засобах масової інформації. Зазвичай, це формує культуру відпочинку. Після таких заходів фізична культура й спорт стають для студентів обов'язковими, а головне – цікавими атрибутами дозвілля на основі здорового способу життя. Отже, чим більше молодь пов'язана з навколишнім світом, чим більш активну та багатограну участь бере в громадському житті, тим змістовніший її духовний світ, вищий її культурний рівень.

На нашу думку, суттєва перевага позаурочної роботи полягає в самостійному виборі та відповідності обраного виду заняття здібностям і побажанням студентів. Ця робота відрізняється від навчальної більш вільними формами, відсутністю регламентації в часі, невимушеністю оточення, можливістю широкого застосування новітніх технологій. Потрібно відзначити, що колективна налаштованість і відносини – істотний фактор впливу на індивідуальні інтереси студентів, а взаємна причетність у колективній діяльності супроводжується вихованням відповідальності.

Студенти під час позаурочної роботи набувають досвіду розв'язання реальних проблем самостійного життя в майбутньому. Спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи повинні розглядатися як невід'ємний компонент професійної підготовки студентів ВНЗ. При цьому культурні стандарти відіграють у розвитку особистості студента не менш важливу роль, ніж закони біологічного виживання. Однак слід пам'ятати про основні принципи фізкультурної діяльності:

- вибір виду спорту й фізкультурної діяльності кожним студентом індивідуально;
- урахування інтересів та психологічних особливостей певної вікової групи студентів;
- рівень фізичної підготовленості й здоров'я студентів;
- формування основ загальної та фізичної культури;
- дотримання правил безпеки під час реалізації спортивних заходів.

Робота над спортивно-масовими заходами вимагає від викладачів із фізичного виховання не стільки викладання, скільки створення умов для прояву в студентів інтересу до такого виду діяль-

ності, до самоосвіти й використання отриманих знань на практиці. Для цього викладач із фізичного виховання повинен мати високий рівень культури та певні творчі здібності. Також викладачеві потрібно бути ініціатором усіх спортивно-масових, фізкультурно-оздоровчих заходів і вміти ефективно формувати в студентів культуру дозвілля засобами фізичного виховання. Більшості студентів необхідні зміни способу життя. Однак слід виконувати деякі рекомендації щодо покращення ефективності процесу фізичного виховання, серед яких:

- 1) допомога викладачів у зміні поведінкових навичок студентської молоді;
- 2) досягнення розуміння студентом зв'язку між способом життя й станом здоров'я;
- 3) формування зацікавленості студентів у певному виді діяльності;
- 4) контроль і самоконтроль студентів.

Викладачі фізичного виховання повинні проводити просвітницьку роботу та пояснювати студентам, що оздоровчі ефекти занять фізичними вправами проявляються не в загальних рисах, а в різних специфічних змінах функцій організму, які зміцнюють здоров'я й підвищують життєздатність людини, заняття формують велику кількість різних станів організму, а зміни суб'єктивно-емоційних станів разом із життєздатністю формують здоров'я – здоров'я являє собою життєздатність у її суб'єктивному сприйнятті. На сьогодні існує необхідність перебудови занять із фізичного виховання за тенденцією більш активного залучення молоді до самостійних занять фізичними вправами в позаурочний час, у формуванні здорового способу життя й культури відпочинку, при цьому не виключаючи обов'язкових практичних занять. Стратегічної важливості набуває створення умов, які б надавали студентам можливість брати участь у руховій активності не менше 8–10 годин на тиждень. При менших енерговитратах фізична діяльність не діє позитивно на стан здоров'я з погляду зниження розвитку захворювань і збільшення тривалості життя. Одним із таких шляхів, здатних певною мірою забезпечити розв'язання проблеми здоров'я студентської молоді, на наше переконання, є формування в неї позитивної установки на активну підтримку власного здоров'я протягом усього життя.

Висновки. Аналізуючи та узагальнюючи вищезазначене, можна дійти висновків, що формування здорового способу життя – необхідна умова самовдосконалення та самореалізації, а також усебічного розвитку студентів. Для включення кожного студента в активний пізнавальний процес має бути створене адекватне навчально-виховне середовище.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на пошуки нових форм і методів формування здорового способу життя студентів.

Джерела та література

1. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г. Л. Апанасенко. – СПб. : Петрополис, 1992. – 123 с.
2. Бахтін М. М. Гуманізм як принцип виховання сучасної молоді / М. М. Бахтін // Вища освіта України : теорет. та наук.-метод. часоп. / МОН України, АПН України, Ін-т вищої освіти України, Вид. «Педагогічна преса». – 2007. – № 1. – С. 117–120.
3. Бондин В. И. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования // Health Saving Technologies in System of Higher Pedagogical Education / В. И. Бондин // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – № 10. – С. 15–18.
4. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг. – СПб. : Питер, 2000. – 992 с.
5. Круцевич Т. Ю. Концептуальные предпосылки совершенствования системы физического воспитания молодежи / Т. Ю. Круцевич // Зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХХІІ, 2000. – № 24. – С. 15–21.
6. Мельник Ю. Б. Формування культури здоров'я учнів як важлива складова роботи практичного психолога / Ю. Б. Мельник // Практична психологія та соціальна робота. – № 2–3. – 2003. – С. 126–133.
7. Освітні технології : навч.-метод. посіб. / [О. М. Пехота, А. З. Кіктенко, О. М. Любарська та ін.] ; за ред. О. М. Пехоти. – К. : АСК., 2002. – 255 с.
8. Сухарев А. Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения / А. Г. Сухарев. – М. : Знание, 1991. – 60 с.
9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навч. кн. – Богдан, 2004. – Ч. 2. – 248 с.

Анотації

Пошук способів зміцнення здоров'я дітей та студентської молоді особливо актуальні на цей час, який характеризується постійними стресами, хвилюваннями, негараздами. Дуже важливо dbати про здоров'я на різних етапах життя. Реалізація таких завдань потребує перебудови свідомості людини, а відповідно – і мобілізації її життєвих ресурсів, усвідомлення необхідності дотримання здорового способу життя впродовж усього життя. Позитивне ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності – важливий елемент організації

фізичного виховання студентської молоді. У вищій школі потрібно залучати студентів до занять фізичними вправами та орієнтувати їх на формування здорового способу життя.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, здоровий спосіб життя, мотивація.

Виктория Бабий. Формирование здорового образа жизни студентов ВУЗ средствами физической культуры и спорта. Поиск способов укрепления здоровья детей и студенческой молодежи особенно актуальны в настоящее время, которое характеризуется постоянными стрессами и волнениями. Очень важно заботиться о здоровье на разных этапах жизни. Реализация таких задач требует перестройки сознания, а соответственно – и мобилизации его жизненных ресурсов, осознание необходимости соблюдения здорового образа жизни на протяжении всей жизни. Положительное отношение к физкультурно-спортивной деятельности – важный элемент организации физического воспитания студенческой молодежи. В высшей школе необходимо привлекать студентов к занятиям физическими упражнениями и ориентировать их на формирование здорового образа жизни.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, здоровый образ жизни, мотивация.

Victoriya Babi. Formation of Healthy Lifestyle of Students of Universities by Means of Physical Education and Sports. Finding the ways of strengthening of health of children and student youth are especially topical in present time which are characterized by constant stresses and nervousness. It is important to care about health on different stages of life. Realization of such tasks needs rearrangement of consciousness, and accordingly mobilization of his vital resources, understanding of the necessity of leading of healthy lifestyle during the whole life. Positive attitude to physical culture and sports activity is a positive element of organization of physical education of student youth. In high school it is necessary to attract students to practicing of physical exercises and orient them at formation of healthy lifestyle.

Key words: physical education, students, healthy lifestyle, motivation.